



## **CÓMO EVALUAR LA INTENSIDAD CON LA QUE SU CUERPO TRABAJA**

### **1. Prueba de conversación**

Cuando haga su actividad física, debería respirar con dificultad, pero no tanto como para no poder mantener una conversación.

### **2. Valoración subjetiva del esfuerzo**

¿Con cuánta intensidad cree que está trabajando su cuerpo? Use la tabla que está a continuación para calificar su nivel de esfuerzo. Trate de estar en un nivel entre liviano (11) y un poco intenso (13).

#### **Escala de BORG: Calificaciones del esfuerzo percibido**

- 6** Ningún esfuerzo
- 7,5** Muy, muy liviano
- 9** Muy liviano—como caminar lentamente por su cuenta para seguir adelante; usted se siente muy cansado a su propio ritmo por unos minutos
- 11** Liviano
- 13** Un poco intenso—su cuerpo está trabajando pero se siente bien para continuar
- 15** Intenso
- 17** Muy intenso—realmente tiene que esforzarse
- 19** Extremadamente intenso—el más intenso para usted
- 20** Máximo

***Trate de hacer un esfuerzo entre liviano y un poco intenso.***



## **CUÁNDO DEJAR DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA**

Deje de hacer ejercicio y consulte con un médico si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- ☎ Dolor en el pecho**
- ☎ Náuseas**
- ☎ Mareos**
- ☎ Falta de aire severa al respirar**
- ☎ Mareo o desmayo**
- ☎ Mucho dolor muscular/de articulaciones**
- ☎ Latidos del corazón rápidos e irregulares**

***Preste atención a su cuerpo durante la actividad física.***

